

宜蘭縣冬山鄉清溝國小 113年11月份素食菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜糧 類 (份)	豆魚蛋肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)	鈣質 (mg)
1	五	環保餐	照燒豆包	日式蒸蛋	玉米鮮蔬	炒時蔬	芋頭西米露		762.5	5.5	2.3	3.1	0	2.5	0.1	190
4	一	有機白米飯	冬瓜油丁	麻油菇	青菜	炒時蔬	芹香鮮菇湯	水果	730.5	4.5	2	3	1	2.9	0	204
5	二	有機糙米飯	咖哩黑乾	翡翠雙菇	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯		696	4.7	2.4	2.8	0	2.6	0	136
6	三	特餐	蕃茄螺旋麵	素花枝捲	青菜	炒時蔬	玉米濃湯	乳製品	815	4.5	2.6	3.2	0	3	0.6	260
7	四	有機糙米飯	古早味素肉燥	栗子白菜	青菜	炒時蔬	榨菜粉絲湯	水果	808.5	5.3	2.4	3.4	1	2.5	0	160
8	五	有機白米飯	紅燒凍豆腐	蕃茄炒蛋	青菜	炒時蔬	綠豆饅		772.5	5.5	2.5	2.9	0.1	2.7	0	263
11	一	有機白米飯	三杯豆腐	炒三色	青菜	炒時蔬	大頭菜湯	水果	818.5	5.2	2.6	3.3	1	2.6	0	123
12	二	有機糙米飯	花椰干片	味噌鮮蔬煮	青菜	炒時蔬	甜玉米湯		703.5	5.3	2	2.8	0	2.5	0	191
13	三	特餐	皮蛋粥	照燒豆包	青菜	炒時蔬	刈包	乳製品	827.5	5.2	2.5	3	0	2.8	0.5	257
14	四	有機糙米飯	麻婆素豆腐	酥炸雙蔬	青菜	炒時蔬	義式蔬菜湯	水果	794.5	4.6	2.6	3.3	1	3	0	213
15	五	有機白米飯	黃豆嫩白玉	節瓜蒸蛋	青菜	炒時蔬	花豆芋圓湯		794	5.5	2.7	3.4	0	2.7	0	172
18	一	有機白米飯	韓式泡菜燒素雞	素螞蟻上樹	青菜	炒時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	790	4.9	2.4	3	1	2.6	0.1	131
19	二	有機糙米飯	親子丼	三杯杏鮑菇	青菜	炒時蔬	金茸三絲湯		699	4.5	2.5	3	0	2.7	0	220
20	三	特餐	湯咖哩烏龍拌麵	椒鹽雙味	青菜	炒時蔬	海帶針菇湯	乳製品	787	4.6	2.4	3	0	3	0.5	264
21	四	有機糙米飯	蓮藕燒花干	沙茶胡瓜	青菜	炒時蔬	大醬湯	水果	728.5	4.7	2	2.9	1	2.6	0	176
22	五	有機白米飯	香菇花生麵筋	玉米炒蛋	青菜	炒時蔬	紅豆QQ甜湯		730	5	2.5	3.2	0	2.5	0	154
25	一	有機白米飯	筍燒油豆腐	熱炒鮮蔬	青菜	炒時蔬	白玉湯	水果	736	4.5	2.2	2.8	1	2.8	0	195
26	二	有機糙米飯	綜合滷味	蛋酥高麗菜	青菜	炒時蔬	黃瓜玉米湯		749.5	4.6	2.8	3.3	0	3	0	214
27	三	特餐	蛋炒飯	素蒲燒	青菜	炒時蔬	酸辣湯	乳製品	812.5	4.7	2.7	3.2	0	2.8	0.5	289
28	四	有機糙米飯	瓜子素肉醬	宮廷醬炒年糕	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	798.5	5	2.5	3	1	2.8	0	160
29	五	有機白米飯	安東燉豆腐	醬油蒸蛋	青菜	炒時蔬	冬瓜粉圓	履歷豆漿	777	5.5	2.6	3.2	0	2.6	0	135

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

「本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。、不適合對其過敏體質者食用」。

營養小常識：『秋日好食~根莖類食物~打造健康好體態』

天氣變涼了，在易發胖大吃大喝的時節，根莖類家族是最好的替代食物。

秋天當季的根莖類有芋頭、蓮藕、南瓜等，不僅膳食纖維多，

中醫醫學還認為，根莖類宿居著大地的力量，有暖身祛寒之效。

不過許多人會擔心澱粉攝取過多的問題，也建議，如果是想減重，可以將澱粉減量但千萬別不吃！

以清湯來說(以一百克為單位)

熱量：芋頭>南瓜>蓮藕(同重量下，芋頭熱量幾乎是蓮藕的2倍)

膳食纖維：蓮藕>南瓜>芋頭(蓮藕一百克就能補充約每日所需的10%)

資料來源：澧食教育基金會·好食課



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表，產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

宜珍團體中心
TEL：9281100; FAX：9288005